



Andrum i tre steg

1. Sätt dig med rak rygg. Eller stå stadigt och rakt. Rikta din uppmärksamhet inåt och fråga dig: Vad upplever jag just nu? Vilka tankar går genom mitt huvud? Se dem som mentala händelser och pröva att tyst sätta ord på dem. Vilka känslor har jag? Tillåt alla känslor att få komma fram och erkänn att de finns. Hur känns kroppen just nu? Vilka förnimmelser kan jag uppfatta. Finns det spänning eller annat? Notera och låt vara.
2. Koncentrera dig på din andning och känn hur du andas in och andas ut och hur kroppen andas av sig själv. Fokusera på magen, hur den höjer sig och sänker sig i takt med att du andas in och ut. Följ med luften ända in i kroppen och ut igen. Använd andningen för att förankra dig här och nu.
3. Vidga din uppmärksamhet från andningen och gör dig medveten om hela kroppen, kroppshållning och ansiktsuttryck. Om du blir medveten om spänningar eller obehag så andas in till den platsen och ut från den. Öppna och hållbara. Du kan också säga tyst för dig själv: Det är okej, vad det än är så finns det redan inom mig, så låt mig känna på det.